

# Ayúdame a permanecer sano



## Del nacimiento a los 6 meses

Mi nombre es \_\_\_\_\_.

Peso \_\_\_\_\_ libras. Mido \_\_\_\_\_ pulgadas.

Un mensaje especial para mí: \_\_\_\_\_

---

## Ayúdame por favor.

Quiero crecer y tener un cuerpo, un corazón y una mente fuertes. Yo crezco mejor cuando tú:

- ♥ Me abrazas y me mimas.
- ♥ Me sonríes y me platicas.
- ♥ Me escuchas cuando te “platico” con mi rostro y con mi cuerpo.

## Aliméntame bien...con comida y con amor.

- ♥ Durante el primer año, aliméntame con leche materna o con fórmula para bebés que contenga hierro. La leche materna o la fórmula son el único alimento que necesito durante los primeros 4 a 6 meses.
- ♥ Yo sé cuando necesito comer. Aliméntame cuando te demuestro que tengo hambre. Yo sé cuánto comer. Déjame comer hasta que te demuestre que estoy satisfecho.



**Yo te demuestro cuando tengo hambre.** Muevo mucho mis brazos y piernas. Volteo mi cabecita y abro mi boca. Es posible que succione mi manita o que me queje un poco. Aliméntame antes de que lllore. Como mejor cuando estoy calmado. Busquemos un lugar tranquilo para comer.

**Yo te demuestro cuando estoy bien alimentado.** Dejo de succionar y suelto el pezón. Me veo relajado o soñoliento. Pregúntame si estoy satisfecho. Déjame decidir si deseo dejar de comer. Si continúas alimentándome y me encuentro bien comido, es posible que me queje, patee y frunza el ceño.



**Como más cuando estoy en una etapa de crecimiento acelerado.** Voy a querer lactar más tiempo o estar con más frecuencia en el pecho. O me comportaré como si tuviera hambre después de terminarme un biberón. Si me das de lactar, tu cuerpo producirá más leche. Si tomo fórmula, agrega un poco más al biberón.

**¿Cómo sabes que como lo suficiente?** Mojo 6 o más pañales al día y el doctor dice que estoy ganando peso y creciendo bien.

### Del nacimiento a los 4 meses-

Es posible que quiera comer cada 2 ó 3 horas (aproximadamente de 8 a 12 veces al día). Mi estómago puede retener aproximadamente de 2 a 3 onzas a la vez.

### De 4 a 6 meses-

Es posible que quiera comer cada 3 ó 4 horas (aproximadamente de 6 a 8 veces al día). Mi estómago puede retener aproximadamente de 4 a 6 onzas a la vez.

## Necesito que me toques.

**Sostenme cuando me alimentes.** Me siento seguro en tus brazos. Mírame a la carita y a mis ojos. Aprenderé a verte también. Me encanta ver tu rostro. Platica conmigo. Aprenderé a sonreír y a balbucear.

Algunas veces hago unas pausas para comer. Pero todavía no estoy bien. Solamente quiero descansar o compartir un tiempo especial contigo.

Ayúdame a permanecer despierto mientras me alimentas. Si me duermo con leche en mi boca, me puedo ahogar o puedo tener un dolor de oído.



## Mantenme seguro.

Me puedo enfermar o perjudicar por los gérmenes o alimentos inadecuados. Por favor:

- ♥ Lava tus manos antes de darme de comer o preparar mis alimentos.
- ♥ Si utilizas un biberón para alimentarme, ponle únicamente la leche materna que te hayas extraído o fórmula.
- ♥ Mezcla la fórmula según las indicaciones de la lata o de la manera en que te indique el doctor.
- ♥ Guarda los biberones de leche materna o fórmula en el refrigerador. Utilízalos en 48 horas.
- ♥ Nunca calientes mi biberón ni mi comida en un horno microondas. Se puede calentar demasiado y quemar mi boca.
- ♥ Tira la leche materna o la fórmula que queda en el biberón después de haber comido.
- ♥ No me alimentes con agua.
- ♥ No me alimentes con miel o alimentos preparados con ésta.
- ♥ No me dejes comer (o probar) comida de la que tu estás comiendo.

Crezco mejor con leche materna o fórmula. No me alimentes con ninguna otra comida hasta que tenga de 4 a 6 meses de edad. Luego, pregunta a mi doctor si estoy listo para probar nuevos alimentos. Debo poder:

- ♥ Sentarme y sostener mi cabeza.
- ♥ Mostrar que quiero comer abriendo mi boca para tomar la comida de una cuchara.
- ♥ Demostrar que no quiero comida cerrando mi boca o volteando mi cabecita.

## ¿Cuándo puedo probar nuevos alimentos?



Mi primera comida debe ser sencilla y suave. Empieza con cereal de arroz para bebés. WIC lo tiene. Mezcla el cereal en un tazón con leche materna o fórmula. Prepáralo bastante diluido.



Siéntate y mírame. Sonríe y dime que voy a probar cereal. Coloca un poco de cereal en una cucharita de bebé. Toca mis labios con ésta. Si no me como el cereal, espera una semana e intenta otra vez.

Si me como el cereal, dámelo una vez al día. Si vomito, respiro con dificultad, tengo una erupción o diarrea, **deja** de alimentarme con el cereal. Avísale al doctor. Éstas son señales de que es probable que no esté listo. Podría pasar una semana para ver algún síntoma.

Si no muestro ningún síntoma, puedo comer cereal de arroz sin ningún riesgo. Puedes hacerlo más espeso y dejarme comer un poco más. Podría comer 2 o más cucharadas de cereal 2 veces al día. Tira el cereal que dejo en el plato después de comer.

El siguiente cereal de bebé que hay que probar es el de avena o cebada. Elige uno para que probemos primero. Déjame comerlo durante una semana. Observa si se presentan indicios de que no estoy listo. Si no muestro ningún indicio, puedo comer este cereal sin riesgo alguno.

- ♥ Espera hasta que tenga 6 meses para intentar darme cualquier otro alimento.
- ♥ Comunícate con WIC si tienes alguna pregunta sobre cómo alimentarme.

## Escupir...gases...pañales sucios

Los bebés deben acostumbrarse a tener comida en sus estómagos. Así que es posible que escupamos, saquemos gases, nos pongamos rojitos cuando tengamos un movimiento intestinal. No duele y desaparece cuando crecemos.



- ♥ Yo escupo menos si estoy calmado al momento de comer y dejo de comer cuando estoy lleno.
- ♥ Trago aire cuando como. Si trago mucho aire, necesito eructar. Espera hasta que deje de comer para ayudarme a eructar. Sostenme con mi estómago contra tu pecho o sobre tus piernas. Golpea suavemente o frota mi espalda.
- ♥ Es posible que tenga uno o más movimientos intestinales al día. Algunas veces, puedo dejar de tenerlos por uno o dos días. No es estreñimiento. El estreñimiento es un movimiento intestinal duro y seco que duele al pasar y me hace llorar.

## ¡Juega conmigo!

No me mantengas en un porta bebé o en una silla para bebés. Ponme sobre una cobija en el piso. Mira cómo me estiro, pateo con mis piernas y muevo mis brazos. Los estoy fortaleciendo.

Ponme sobre mi estómago. Aprenderé a empujarme con mis brazos. Aprenderé a rodar.



## ¡Mira lo que puedo hacer!

Estoy listo para aprender sobre ti, sobre mí y el mundo que me rodea. Aprendo mejor cuando me siento feliz, amado y seguro.

### Del nacimiento a los 3 meses-

El mundo es nuevo para mí. Me puede dar miedo. Lloro mucho al principio. Llorar es mi manera de decir *Tè necesito*. Cuando vienes a mí, me calmo. Aprendo que te preocupas por mí.

Debo aprender lo que es el día y la noche. Al principio, duermo de 2 a 3 horas, me despierto, como y me vuelvo a dormir. Puede tomarme 3 meses o más aprender a dormir toda la noche. Sé paciente mientras aprendo.

Conozco tu voz. Me gusta verte y aprender lo que haces. Muéstrame cosas y dime algo sobre ellas.

### De 4 a 6 meses-

Empiezo a establecer una rutina. Puedo dormir más tiempo en la noche. Estoy más fuerte y activo.

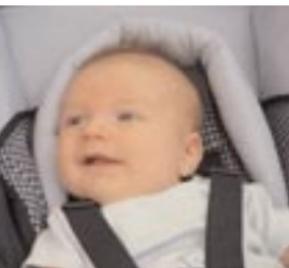
Puedo sostener mi cabeza. Utilizo mis manos para recoger cosas y ponerlas en mi boca. No me pierdas de vista porque me puedo ahogar.

Reconozco mi nombre cuando tú lo dices. Balbuceo */ba-ba-ba/* Puedo reír. Juguemos a las escondidas y a dar golpecitos sobre una superficie. Léeme algo. Muéstrame las figuras y dime lo que son.



## Consejos de seguridad y salud

- ♥ Necesito que el médico me revise y me inyecte para que permanezca saludable. Debo visitar al médico pocos días después de nacer y antes de un mes, luego a los 2 meses, 4 meses y 6 meses de edad.
- ♥ Si tomo leche materna, pregunta al médico si necesito un suplemento de vitamina D.
- ♥ Limpia mi boca después de comer. Limpia mis encías con un paño limpio, húmedo y suave.
- ♥ Ponme sobre mi espalda para dormir (a menos que el doctor te indique lo contrario). Utiliza un colchón firme. Mantén las almohadas, cobijas y juguetes lejos de mi cama.
- ♥ Mantenme alejado del humo de los cigarrillos y el tabaco. El humo daña mis pulmones y me puedo enfermar.
- ♥ Nunca me dejes solo durante el baño o mientras me cambias.
- ♥ Esto es por ley! Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón antes de que viajemos en automóvil. Instala mi silla en el asiento trasero del automóvil, mirando hacia atrás.



Oficina del Programa WIC, Maryland

1-800-242-4WIC

<http://mdwic.org>

Robert L. Ehrlich, Jr., Gobernador

Michael S. Steele, Vice-Gobernador

Esta institución es un empleador y un proveedor de oportunidades por igual.